

C3038 Faszienyoga

Beginn	Freitag, 10.10.2025, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr	72,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Elisabeth Krell-Rottengruber
Kursort	US, Z, 135, Bewegung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Faszienyoga verbindet Faszientraining mit einfachen, klassischen Yoga Elementen. Beim Faszienyoga werden die Faszien wie auch beim klassischen Yoga durch Dehnungen aktiviert, was durch gezieltes Federn und Schwingbewegungen noch verstärkt wird. Das Faszien Gewebe wird dadurch geschmeidiger und lässt uns wieder beweglicher und vielleicht auch schmerzfreier werden. Wir trainieren barfuss oder mit rutschfesten Socken.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.10.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
17.10.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
24.10.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
31.10.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
14.11.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
21.11.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
28.11.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
05.12.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
12.12.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
19.12.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
09.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
16.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)